



專題文章／

## 家有噴火龍 -- 談孩童情緒管理

個案故事／

你是值得我期待的

兒少活動／

桌上的健康飲食怎麼來？

據點活動／

注入青年生命的年輪說？

婦女培力／

來自後山的幸福烘焙

生命故事／

人生的另一段旅程

國際服務／

堅強的尼泊爾少女 -- 雅斯美塔  
院長的品格教育

志工心得／

溫度是在給予中產生

總會  
資訊

環宇國際文化教育基金會  
「International Cultural Educational Foundation」  
總會地址：台北市大安區羅斯福路3段245號9樓之2  
電話：02-29283688 傳真：02-29288066  
立案字號：台(七四)高字第41229號  
Email：icef.taiwan@icef.org.tw  
FB 粉絲團：環宇國際文教基金會

社區  
據點

中區聯絡處：台中市南區國光路9號  
Tel：04-22296563  
南區連絡處：台南市中西區中山路88號8樓B座  
Tel：06-2228962  
屏東聯絡處：屏東縣里港鄉南進路1-1號  
Tel：08-7732850

古亭社區據點、基隆社區據點  
萬華社區據點、花蓮社區據點  
新莊社區據點、屏東社區據點  
社內課後班



環宇官網

# 家有噴火龍~

## 談孩童情緒管理

文 / 李瑞娥 基隆課輔老師

當家中孩子遇到事情不如預期，如下雨天不能出去玩，或者是媽媽不買玩具給他時，常見小孩可能會大哭、摔東西或者生悶氣不說話，每個小孩的反應可能都不一樣，也沒有一種固定的處理模式適用所有小孩。

要求小孩完全不生氣或者逆來順受，這是需要時間與訓練的，隨著年紀增長，不論是語言表達能力的進步，或者內在心理調適的增強，都會讓過度的情緒與行為反應跟著減少。

心理學上研究發現，EQ 高的孩子不但自己容易快樂，對學習、人際關係以及未來成就發展皆有影響。父母、師長都是孩子的 EQ 教練，潛移默化中幫助孩子培養 EQ 能力，例如自信、同理心、憤怒管理能力。在基隆據點的課後班上，有許多過動、情緒障礙、家庭教育失功能的學童，需要課輔老師多用心陪伴。

期待家長在處理小孩情緒問題時，能多傾聽小孩的想法且耐心處理，不要急著處罰，或者命令他不要生氣。先鼓勵小孩表達想法，再解釋原因給小孩知道，畢竟如何成功的克服與安撫自己的情緒，是每個小孩都需要學習的。

出版發行 / 環宇國際文化教育基金會  
立案字號 / 台（七四）高字第 41229 號  
地 址 / 台北市大安區羅斯福路 3 段 245 號 9 F-2  
網 址 / [www.icef.org.tw](http://www.icef.org.tw)  
電 話 / 02-29283688 傳真：02-29288066  
郵件信箱 / [icef.taiwan@icef.org.tw](mailto:icef.taiwan@icef.org.tw)

發行人 / 黃石城  
總編輯 / 林景德  
編輯顧問 / 黃子豪 何建賜  
執行編輯 / 顏朝陽  
文字編輯 / 呂學智  
美術編輯 / 林筱芸

 環宇國際文教基金會

 ICEF-TV

 環宇國際文教基金會

生活上情緒智商的養成，可以由四個方向著手：

#### 一、找時間和孩子約會，培養孩子溝通能力。

在和孩子聊天的同時，孩子在學表達與傾聽的方法，進而學習協調的能力。很多人都會抱怨工作太忙沒有時間，拜現代科技進步之便—手機的視訊，若沒能好好利用就太可惜了。

#### 二、建立自信

自信是情緒智商的基石。自信的孩子有良好的抗挫及抗壓能力，大人若平時只是批評而極少表揚，就會在不知不覺中塑造了孩子不佳的自我形象。

#### 三、接納孩子的情緒

接受孩子的感受。每個人對同樣一件事情所感受到的感覺不同。比如天氣變冷了，有人穿起大衣，有人卻還穿著短袖，不覺得冷。當孩子感覺被了解了，自然較有能力想聽別人說話，也較能與他人溝通、協調。

#### 四、培養同理心

以關心而不是評判的方式來處理孩子的闖禍行為，就能觸發孩子的同理心。也可以問問孩子，如果你是他，你會怎樣？能設身處地站在他人的角度看事情。

每個人都有情緒。好好的認識自己的情緒並學習控管它，在合宜的禮節中表達它。有孩子形容自己生氣時像一隻噴火龍，然而，你知道怎麼滅自己的火嗎？你是否做個深呼吸，以肯定的態度，向對方表達你生氣的原因嗎？感覺自己像快要噴火了嗎？事情有這麼嚴重嗎？可以告訴自己，事情沒這麼嚴重，先去廁所洗把臉，降降火氣；或是，拿出紙筆寫寫畫畫，讓自己冷靜想想。

當孩子又像噴火龍一樣，一發不可收拾時，試著引導他，讓他有個空間與出口，或許他會瑟縮在牆角，或是做出怪異的行為，請相信，此時的他，正在學習憤怒管理的能力…。

# 你是值得我期待的

我努力營造一個只有尊重、瞭解與陪伴的環境，引導全班沒有責罵、口令與負面的話語。而這樣的班級經營與努力，整整花了三個月的時間…

文 / 據點社工



建安現在是國小四年級學生，從去年進到課輔班來，已經有一年半時間了。皮膚黝黑個頭不大，是一個很沒有自信，也不愛跟人講話的小孩，有嚴重自閉症的傾向，任何活動都只是一個人在牆角獨自玩耍。

建安的個性極盡負責，近似強迫症，好勝心強，每件事都須做到完美，否則就會不悅，很不開心甚至生氣。升上三年級之後，他的情況變嚴重，只要遇到不順心或不如意的事情，就會大發雷霆，有如火山爆發。

哭鬧的時候，會使盡全身力氣，躺在地上尖叫，可以連續 1 個小時以上，最久長達 3 個小時，聲音之大可以吵到整棟大樓，老師和同學都受不了他這樣的狀況，經由醫生診斷是「亞斯伯格症」。

這樣的問題，很可能跟他的家庭背景有關係，他從小父母就離異，由爸爸一人扶養。爸爸的工作必須值晚班，每天晚上七點就要出門，隔天早上才會回家。因此，建安平常是無法見到爸爸的，因為

從課後班下課之後，爸爸已經出門了。

所以照顧的責任幾乎都落在奶奶身上，為了分擔奶奶的重擔，使她能繼續維持家中運作，因此才讓建安進班。回想去年進班時，一方面為了取得跟建安良好溝通與信任，付出了極大的心力，幾乎每天跟課輔老師和學校導師保持三方聯繫；一方面為了幫助建安可以被同學接納，我努力營造一個只有尊重、瞭解與陪伴的環境，引導全班沒有責罵、口令與負面的話語。而這樣的班級經營與努力，整整花了三個月的時間，建安終於才得以正式入班。

剛開始，班上的氣氛簡直可用戰場上的緊張來形容，彷彿隨處都埋有地雷一般，一踩到就立即引爆，全班被吵得雞飛狗跳，不得安寧。我只能努力引導同學，不要受他影響，更不要展現責罵與抱怨的態度。雖然這種情形幾乎每天都會上演，但只要他一不哭了，我就馬上給他很大的肯定與讚美，因為我要讓他知道，哭鬧是不對的，不哭了反而會得到讚美和鼓勵。

這樣的期間，經過大家一起努力，建安學會了不需要通過哭鬧來達到滿足，而且當他停止哭鬧的時候，更會受到老師及同學的肯定與接納。所以三個月後，他正式成為課輔班的一員，才可以也可以使用晚餐和點心等等。從此以後，他來到課輔班，就再也不哭了。

最近安排的打擊樂課程，更是讓建安情緒管理改善的一帖良方，除了可以讓情緒獲得發洩之外，專業的謝老師也是特教背景出身，他利用不同音樂、口令、節奏，引發大家的興趣，調整情緒。同時也適時給建安表現的機會，像是扮演森林之王或操槍武士，都帶給他滿滿的成就感，以至於大家都超愛參加這一堂課，甚至打到手都紅痛了，還興沖沖地說：「還沒下課，我們不想休息！」

因為快樂、成就與歸屬感，以及班上同學接納的氛圍，讓建安在課輔班中感受到豐富的愛與幸福感。然而，他在學校的環境中，無法帶給他這樣的感受，所以建安在學校和班上同學的相處中，依然處處碰壁，導致他的情緒常常失控，哭鬧吼叫的情況依然屢屢出現。

校方特別召開「特殊需求學生期中轉介鑑定安置會議」，鑑定結果是增加一位適性老師，在校全程陪伴建安。兩個月後，由於建安在校情況還是沒改善，因此校方建議家長轉學。經過雙方學校、家長和課輔班的四方會談，建安來到他的新學校就讀，大家期待新的環境，至少讓他能夠有重新出發的機會。



上學第一天，建安基於過去被排擠的經驗和陌生不安的心理因素，始終都不願意踏進教室一步，他和老師與社工僵持了數十分鐘，似乎依然沒有足夠的意願，最後才在爸爸的嚴厲要求以及師長的鼓勵下，緩緩步入教室。沒想到，迎來的是全班的掌聲歡迎，讓他卸下心防，開啟了他另一段的生命旅程。

第一天下課，建安準備從新學校回到課輔班的路上，我心急如焚，擔心他上課的情況，同時路程也比原來遠，擔心他不會走。於是打算跟蹤他，看他是否能平安地走到課輔班。我偷偷地跟在他後面，沒想到半路上，他竟突然回頭，一下子就看到我，然後大叫：「老師你為什麼在這裡？」我說：「剛好辦事情，在這裡遇到你而已。」

建安的反應讓我讓我大吃一驚，因為從當初的無法溝通、眼神飄移，說話小聲缺乏自信，到如今展現驚喜的眼神，並對我大喊：「老師你為什麼在這裡？」然後奔跑向我，我充滿感動與喜悅，內心有一個聲音出現：「看到你開心的笑容，我覺得，你是值得我期待的。」

據點課輔班，提供孩子「愛的環境」與「陪伴學習」，每天用讚美看到他們的長處，鼓舞他們向上發展的力量。每個孩子都是上天賜予的寶貝，每個人都需要關懷與肯定，經過建安的例子，我深信，持續付出，建造一個友善與鼓勵的環境，可以改變一個軟弱無助的生命。





## 桌上的健康飲食 怎麼來？



文 / 吳敏惠 社工

財團法人全聯佩樺圓夢社會福利基金會「全聯幸福手推車計畫」，補助每月 5,000 元食材費用，讓基隆據點學生有均衡的桌上飲食。用餐時，小欣提出疑問：「什麼是有機食物啊？這種菜是怎麼種的啊？」讓大家七嘴八舌討論起來。

如果健康飲食是生活的態度，那健康食材及正確烹調，絕對是最高的要求了。為了建立學生與環境的共好，建構一個完整的學習鏈。今天由課輔老師帶領學生到社區的私人菜園，認識從種子、發芽、採收、上架販賣等流程，讓學童知道桌上的佳餚是如何而來。

課輔老師講解蔬菜國產有機農產品部分，可以認明 CAS 台灣有機農產品標示，有機耕種能夠讓土地得到好的照顧，更能永續提供好的養份，讓生長在土地上的動植物與環境共好，因此購買時可以加以選擇，方便的是，超商市場的生鮮區也有販賣哦！

「那它們又是如何生長呢？」小朋友提到重點了，因此老師帶著小朋友到全聯採購新鮮蔬果，帶大家到菜園看看。出發之前，老師講解食物的種類，不同食物有不同的營養價值，因此身體不能從單一食物中得到全部所需營養素。根據健康飲食金字塔，我們需要進食各大類別食物，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養，滿足身體所需。

我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態，如果進食不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反的，若進食過量，也可能導致營養過多，或增加肥胖的機會。因此，要維持身體健康，需進食合適的分量。

一整個下午到晚上的桌上美食，帶給小朋友的，不只是認識桌上的佳餚如何而來，更讓小朋友懷著感恩的心謝謝辛苦種植的農夫，感謝全聯基金會的補助，也謝謝志工的烹調，這一趟不只是美食之旅，也是感恩之旅。



## 注入青年生命的年輪說

「夕陽無限好，只是近黃昏」，這景象，領著萬華老人將晚年寫照，一點一滴、一腳一步寫入自己的生命光譜中。

文 / 許瑤蓁 主任

或許因為年輕，自己體會有限，或許只是對老人的片面理解，眼望著因歲月經歷的風霜，與滿臉斑駁的皺紋，看見每抹展露喜悅的笑容背後，參雜著許多孤寂的祥和感，才深感，唯有經歷過的人，才能感同身受那已近黃昏的淒涼。

環宇基金會在弱勢社區裡深耕，我們常思索，據點到底能給予甚麼樣的關愛？辦理了幾年的休閒文康，外在的康樂活動，如何能調和他們一生所承載的生命歷程？一生辛勞困頓，一路所承載的身體病痛，以及生活壓力，早已復刻於每位長者的年輪軌跡之上。

老靈魂反映著頻繁的、未料的失智病召，時好時壞的身體病因，影響著出缺席狀況。老人們依然堅持著要來上課，那股意志力激盪著心中的感動，讓我又再次重新思考，長輩們能自學永樂的長春美好，需要真正身心靈的契合？或是生命自然完整圓滿？

今年，在一個機緣下，我們在老邁年輪裡，注入輔仁大學的青年探訪交流，彷彿是一場下午茶約會，展開了青年與老年之間的對話。老人坐在球桌旁，就好像回到兒時打球的場景，現代青年則在一旁用筆電打字紀錄，讓老人感受到，自己宛如蔣宋年代的偉人一般被禮遇，一種被文字記者訪談的殊榮，興奮有力地侃侃而談。

兩代年歲的差距有 40 年甚至 70 年，以往在生命中都甚少出現的同一時空，如何產生儘管只是一點共鳴，或些微的氣場交流呢？於是，這春夏時節，在萬華一角，我們創造出「兒老共同時區」。社工與青年溝通，試著讓老人願意敘事、表露光榮或細數不堪，陪伴老人練習丟掉過去被人標籤化的心理障礙。

老人說：「這些事我無法跟家人說，他們會說，我都聽過不知道好幾遍了！」

青年說：「你繼續說，我會專心聽的，而且很有趣。」

老人說：「你們好像我孫子的年紀，願意聽我說這些，我好開心啊！」

青年說：「簡單的付出就能帶給人快樂，何樂而不為呢？」

「每個人總有一天也會成為爺爺、奶奶的，而且您們還關心我下雨還趕過來，讓在外地讀書的我，感到好窩心呢！」

在這光芒交會的一刻，青年們體驗生命淬煉的精華，慢慢細嚼珍貴的「年輪說」。老人解構片段零碎的故事，青年撿拾拼湊年輪的完整。年輪不再只有「年輪說」，而年輪說也不該只是「傳說」，盼人間天堂都能留傳著一部「傳記」，願天下銀髮都能擁有身心靈契合的晚年生活，長春幸福留傳人間天堂。



# 來自後山的 幸福烘焙



當看到這群媽媽們，能夠勇敢走出困頓，摒棄過去的陰霾，漸漸展露自信的笑容，那是我們最感欣慰的一刻。我好像看到陽光從烏雲的一端，綻放出輝煌的光芒…

文 / 林原廷 行政助理

5月中旬，一個晴朗的週末，攘來熙往的台北車站，在黑白相間的大廳地板上，聳起數十個帳篷及攤位，猶如置身西洋棋盤一般，熱鬧展現出許多機構的多元成果，營造出一畝繽紛豐盛的假日市集。

「暖心培力·在地永續」大型市集，由勞動部北分署所舉辦，環宇花蓮據點--宇愛幸福婦女培力工坊，今年第二度參與活動<sup>(註)</sup>，將花蓮在地特色農產與結合烘焙，創造出在地特色的烘培產品，呈現在台北市民眼前。

「宇愛幸福·幸福花蓮」是機構攤位的名稱，核心理念是「健康與美味兼具」。製造過程中不添加任何化學原料，並使用在地小農種植的南瓜、紅藜、吉安米，製作出天然健康的烘焙產品，想像著母親想給孩子最健康美味的

心情，用母愛製作出屬於人間美味的「健康幸福烘焙」。

5月12日當天一大清早，工坊媽媽們就開始搬運，提著大包小包的手作麵包，及裝滿點心的行李箱，在6點時刻搭上太魯閣號列車，預計8點20抵達台北。一下車後，馬上開始到大廳佈置攤位，在大家認真分工合作下，很快就完成了麵包的擺設與佈置，並且在主任領導下，趕緊進入備戰的位置，開啟精彩刺激又豐盛美好的一天。

馬姐是今年新參與方案的成員，是一位中年女士，過去都沒有烘焙的經驗，但卻是最用心學習的一位。每天工作告一段落之後，還會自己花時間研究相關書籍，而且很積極的練習考試項目。這次遠赴熱鬧的大都會參加市集活

動，內心充滿了緊張和期待，她說：「我們做了很多準備，無論是用心趕製產品，甚至在家中對著鏡子，練習向客人推銷，可是到了現場，看到了那麼多人，心情還是好緊張，還好有搭檔陪我一起去推廣試吃，招攬客人，我覺得收穫很多。」

「記得有一個客人，他試吃剝皮辣椒麵包覺得很特別，我就帶他到攤位來選購，沒想到她竟然買了3條麵包，我好感動，心中突然湧出了想哭的淚水。」這是一種被肯定的驕傲。

美珠姐是第二年延用的人員，今年第二次參加活動，去年她主要在攤位內側做輔助銷售，而今年她決定要有所突破，主動出擊，勇敢走出攤位，向旅客介紹我們培力方案對弱勢婦女的幫助。她說：「我想要讓大家知道，除了產品健康美味，有媽媽的愛心之外，我們的方案和基金會本身也是用愛心在幫助花蓮在地的弱勢婦女。」

「社會公益是由善良的風氣來循環，希望讓更多人知道，世界上有很多好事正在發生，而我自己就是最好的證明。」她補充道。

當看到這群媽媽們，能夠勇敢走出困頓，摒棄過去的陰霾，漸漸展露自信的笑容，那是我們最感欣慰的一刻。當她們對生命展現出一種信心與執著時，我好像看到陽光從烏雲的一端，綻放出輝煌的光芒，充滿希望。

隨著活動接近尾聲，車站大廳的天井，泛照出鵝黃色的夕陽光彩，這次北車的大型市集活動，通過最後的促銷，將攤位上的麵包及蛋糕，都成功銷售一空。空空的行李箱，卻是一種幸福的成就感，工坊媽媽們一同圍在攤位旁，分享今天的成果。雖然臉色疲憊，但眼神充滿著一種滿足，我也為她們今日的努力與自我突破，沾染到無比的感動與光榮。

儘管，他們一開始在職場上是比較弱勢的，但是只要用心努力學習，面對挫折仍願意相信自己，和夥伴一起攜手前進，最終，也能綻放出溫暖而堅定的力量。請大家持續給予最大的支持，來自後山的幸福烘焙，感謝有您！

(註：環宇花蓮據點今年2018執行勞動部「多元就業方案」經濟型計畫第二年。)





## 人生的另一段旅程

有一天，林阿姨出了車禍住院，不得已只好把丈夫送進安養院，沒想到進了安養院後，丈夫的健康狀況急轉直下，沒多久就離開人世，她因此感到非常自責…

文／賴思好 社工

一年多前，林阿姨來到古亭據點，其他長者通常是詢問我：「有沒有課程可以參加？」而她是問：「有沒有需要志工？」因為在家裡沒事做，孫子鼓勵她出來做志工，可惜當時據點並沒有需求，因此我建議她，可以先來參加活動，同樣有促進健康、接近人群的效果。於是林阿姨開始參加據點課程，直到半年後據點成立志工隊，林阿姨終於如願以償，有了志工身分。

來到古亭據點之前，林阿姨一直在家照顧患有失智症丈夫，因為捨不得將丈夫送進安養院，於是選擇自己照顧。生活大小事都由她一個人處理，必要時也會帶著丈夫一起出門，丈夫的身體一直都很好，說因為多年前丈夫曾經說過要「呷百二」，那時候她就下定決心要幫助他一直健健康康，而照顧先生的日子，就這樣持續了 12 年。

有一天，林阿姨出了車禍住院，不得已只好把丈夫送進安養院，沒想到進了安養院後，丈夫的健康狀況急轉直下，沒多久就離開人世，林阿姨因此感到非常自責，要是她沒有出車禍

住院，丈夫就不會離開了。

好一陣子她在家中鬱鬱寡歡，孫子見狀，鼓勵她出來做志工，給了她一疊機構名單讓她打電話，詢問有沒有志工需求。她說，每個機構都嫌她年紀太大，只有古亭據點邀請她一起來參加活動，還教她怎麼做志工，因此她很高興能夠到這裡來學習。

雖然林阿姨也像一般 70 歲以上的媽媽一樣，常常覺得自己甚麼都不會，但她很願意學習，也很願意接受挑戰。例如，據點有許多行政工作是需要使用電腦的，雖然她對電腦並不在行，卻主動說要學，甚至每個星期固定一個下午來「練習電腦」，在她練習的過程中，也分攤了我一小部份工作。

林阿姨常常說，很感謝我「收留」了她，但我只是提供了一個可能的歸屬，其實是她自己幫助了自己，能主動走出家門，找到生活目標，開啟人生的另一段旅程，這才是難能可貴的！



## 堅強的尼泊爾少女 —— 雅斯美塔

我覺得身為一個女生，似乎是一種咒詛，但我現在明白，那並不是我的錯，而是因為我們社會並未受文明教育的錯。

Ngima Sange/ 尼泊爾社工

雅斯美塔拉瑪 (Asmita Lama) 生於 2001 年 5 月 8 日，是 Prem Sing Lama 與 Muna Lama 的第二個女兒。家中共有 7 位成員，包含父母。雅斯美塔有一個姊姊與三個妹妹。

父母一直期待有個男丁，然而天不從人願。家裡人口多卻收入低，屬於貧困家庭。雅斯美塔說，父親為了家中經濟，總是愁容滿面。記得她四歲大時，父親就離開家鄉去印度找工作，那時候，因為找不到爸爸而常常哭泣。父親偶爾會從印度寄錢回來，孩子們才有辦法去學校讀書。母親送她們到帕修派堤寺廟小學就讀，雅斯美塔能夠跟其他人一起上學，讓她感到好開心。

由於經濟條件的困難，有時父母也無法讓孩子有足夠的三餐。然而父親還是努力想辦法讓孩子有飯可以吃，因為孩子多，吃的也多，雅斯美塔卻常因此感到自責。畢竟家裡沒有男孩子可以幫忙，整個社會也多少瞧不起他們家庭，甚至爺爺奶奶也為此而不給父母好臉色。

雅斯美塔 8 年級的時候，家裡甚至連制服、課本和文具都負擔不起。「我可以體會父親的壓力和挑戰，因為他是家裡唯一一個可以賺錢養家的人。」五個小孩都要上學，她和大姊現在是同一所專校，其他三個妹妹在帕修派堤佛寺小學。



在知曉了我的家庭的處境後，學校選擇讓我成為「環宇基金會尼泊爾助學金計畫」之中幸運的孩童之一，從 2013 年至今，讓我能一直接受到每個月的補助。我感謝上帝和每一位在背後默默贊助我的貴人，讓我能重新看見父親的笑容。請求您們持續施予援手，好讓我培養能力，我要證明一個女生一樣也可以貢獻社會，為社會做出有價值的事。

雖然我是一個女生，但我的人生中仍然有許多夢想，沒有您們的支持，夢想仍然只是夢想。有時，我覺得身為一個女生，似乎是一種咒詛，但我現在明白，那並不是我的錯，而是因為我們社會並未受文明教育的錯。另外，我也想像其他人一樣，學習一些很棒的科目，例如醫學、工程和航空等，但我必須先說服自己「那必須是我自己有能力應付的學科」。現在我就讀「商業科」，希望未來能在查瑞卡(Charikot)找到一份簡單的工作。我早上 6 點到 9 點半去上學，空閒的時間就會幫助父母，例如父親農田裡的工作，或是母親家裡的雜事。

除了上學之外，我一直在找工作，希望能幫助我的家人，只是在這樣的環境中，想找到一份簡單的工作似乎並不容易。我一個貧窮

的家庭中奮鬥長大，已經準備好面對未來任何的挑戰。今後作為受過良好教育的人，我想要解決社會上性別歧視的問題。

現在，我們住在一個小型避難所，雖然房子在 2015 年大地震時就倒塌了，但至少家人安全無恙。因為我們無法重建房子，所以在鐵皮屋下度過了三個夏天。我們的願望和挑戰，就是再次建設自己的小家園。希望我們能夠成功建立自己的家，再次幸福地生活，然後分享我們所擁有的甜蜜和苦澀。感謝大家 !!

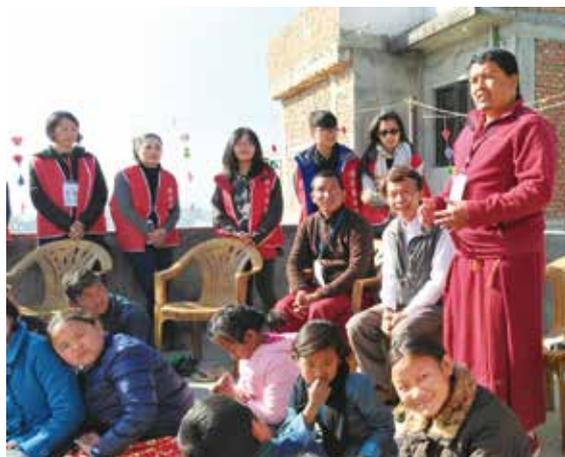


我是女孩，我要上學  
↑ 點我看影片

# 院長的品格教育

DM Sherpa 是雪巴育幼院的院長，身兼老師、保母、家長監護人…等多重職務，儘管院務的事情非常瑣碎，但為了孩子的長遠發展，他最看重的是 -- 品格教育。

文 / 呂學智 文宣室



根據負責尼泊爾國際志工媒介的 NGO 說明，相較於其他收容機構，如基金會、育幼院、佛寺、廟宇等，我們「環宇雪巴育幼院」的環境和管理，是屬於優等的，可見 DM 院長對育幼院的付出與用心。他教導孩子，從日常生活開始就必須學習自我管理，例如洗碗、摺衣服和打掃環境等。

第一次看到院童在寫功課，每人的鉛筆盒都很老舊，更令人吃驚的是，鉛筆盒裡面只有一隻鉛筆跟一個橡皮擦。心想，尼泊爾的資源竟是如此貧乏，特地詢問院長，他回答：「事實上我們仍有一些資源，但為了讓他們學會珍惜物資，珍惜民眾的愛心，我告訴孩子，只給你們一枝鉛筆，而你要好好珍惜，因為你們身上所用的每一件東西，都是很多默默付出的愛心人士所捐贈的，因此不能任意浪費！」這真是很棒的教育。

DM 院長還說，每隻鉛筆都要善加利用，用完之後接受檢查，通過才可換新的，否則就要繼續使用。這對台灣來說，簡直是天方夜譚，因為我們的孩子可能擁有好幾個鉛筆盒，裡面也裝滿了各式各樣的筆，有的筆甚至還沒用完

就丟棄了，相較之下，我們真的是暴殄天物啊！之後，詢問院長如何給他們品格教育，DM 說，機會教育是最有效的。他曾經給每個孩子一些錢，然後請他們去市場練習買菜或柴米油鹽等，以體驗外面現實的世界。回來後，有些買對了有些買錯了，有人找錢有人沒找錢。

他知道比較小的孩子會被騙，可能被店家欺騙而買貴了；他也知道有些小孩貪小便宜，不把剩下的零錢找回來，放入自己口袋。DM 院長就把他們集合起來，對他們說：「我知道你們當中，有人被騙了，也有人騙了別人。但我要告訴你們，這世界上就是這樣，充滿了像你們這樣的人，不是被騙就是騙別人。但是我們生活在這裡，這是一個大家庭，我們不要跟外面的人一樣，我們要學習成為一個更好的人。」  
(We need to learn to be a better person.)

院長的教育令人動容，品格是在生活中培養的，也必須通過典範來學習。我深深相信，在品格教育的背後是一種愛，既像父母的慈愛，又像親人的關懷，總希望你變得更好，希望你將來更有價值。DM 院長親自示範了一堂課，很高興能在這裡學習到這麼有意義的一件事。

# 溫度是在給予中產生

出發前對「服務」這兩個字沒有太多想像，不過就是餐廳裡服務生以金錢為出發點而衍生的行為。但真正體會過，我認為「服務」是一件很單純的事，人與人之間的交流、故事與故事的連結，這些都不是金錢所能定義的。

國際志工 / 台中科技大學 Ariel



(前排右一為國際志工 Ariel)

雪巴育幼院裡面有 18 位孩童，他們是屬於大地的孩子，原本居住在聖母峰下的雪巴族，因為 2015 大地震，家園全毀、流離失所，他們先被集中到避難所，約有 250 位孩子等待 NGO 認養。幾個月後被分配到不同地方，有些去到佛寺、廟宇，有些則到不同的育幼院。

他們很幸運，由環宇基金會認養，被安置在加德滿都。育幼院負責人 DM 曾說：「這些小孩很幸運，他們接受台灣幫助，比起分配到其他地區的小孩，擁有更多學習資源及機會。」這 18 位小孩年齡層從 5-13 歲，從 2-6 年級都有，差距非常廣，語言程度也有落差，所以相對來說對志工也是一大挑戰。

第一天早晨，和煦的陽光灑入育幼院，如孩子笑容般的溫暖。不得不說，剛開始孩子對

我這新面孔充滿了好奇，但卻非常羞澀。他們會偷偷觀察而試圖引起我的注意，面對他們的羞澀，我想我該主動出擊，融入他們。

在我抵達育幼院的第一週，是孩子們的段考週，也是我的適應期，所以我並沒有帶太多的活動，大部分時間就是陪伴和解決課業問題，並讓他們有時間準備段考。

我告訴孩子們有問題來問我，也會隨機抽考他們段考內容。剛開始沒人主動問我，於是我使用集點卡的方式來吸引孩子們。我發給每個人一張集點卡，並告訴他們有問我問題的人，或是被我抽考答對的人，都能得到點數，當你集滿 8 點就可以獲得獎品。

很顯然集點卡對孩子是非常有吸引力的，隔天，大家爭相來到我面前問問題，一方面慢



慢拉近我與孩子的距離，一方面也激起孩子的學習慾，讓他們養成發問的習慣。因為不想讓孩子們習慣性地擁有太多物質，所以集點卡的獎勵也只設定為一支鉛筆、一顆橡皮擦、一支彩色筆、一小包糖果等等的小東西。

儘管只是小東西，但從孩子們身上看到滿足與渴望，這些對開發國家小孩可能不足為奇的東西，他們卻非常珍惜，也願意付出努力去得到。仔細想想，生長在台灣的我們，確實因為擁有太多，而讓我們對物質都抱持著理所當然的心態，終而漸漸失去最原始最單純的好奇心及童心。

孩子的第一堂課，我安排了基本的自我介紹，我需要認識孩子，孩子也需要認識我及我的國家。我告訴他們我的國家，並做了一點基本的介紹，還有最重要的國旗。我也請孩子能告訴我一些有關尼泊爾的故事，後來孩子獻唱了一首雪巴族民謠，清脆的嗓音、純真的笑容，讓人瞬間忘掉城市的喧囂。

這次服務主要是希望能多元學習，讓孩子體驗一些新的事物，所以每天皆會準備不同活動，英文課、摺紙、畫畫、遊戲、唱歌、國家地理位置、國旗等等…。另外還有一個目標就

是增加孩子的英語能力及禮貌。但擔心每天安排英語課孩子無法一次吸收，所以會穿插安排並定期複習。

剛開始一直擔心自己能帶給孩子的東西不夠多，一方面時間限制，一方面英語教學，但透過慢慢體會，也不將那麼大的壓力推在自己身上。

當一個志工，不簡單也不難，付出能力所及、用心陪伴，即是對他們最大的禮物。當你願意放下身段，卸下對人的防備，付出並體會那些未曾體會的，會發現你一直在獲得那些失去很久的 -- 人與人之間的溫度，那種溫度就是在給予的過程中產生。





環宇以社區一家親，打造幸福七顆星的願景，以三代同堂服務偏鄉兒少、婦女、老人；期望社區、學校、家庭三足鼎立。需要您的愛心與支持，一起守護台灣的未來。

#### | 國內資助

##### 每月捐500元

- 資助偏鄉弱勢兒童半個月餐費
- 資助獨居弱勢長者半個月餐費

##### 每月捐1000元

- 資助偏鄉弱勢兒童一個月餐費
- 資助獨居弱勢長者一個月餐費
- 資助偏鄉弱勢婦女培力費用

##### 每月捐2000元

- 資助偏鄉弱勢兒童一個月餐費並支持課輔及品格教育費用
- 資助獨居弱勢長者一個月餐費並支持健康促進文康課程活動費用

#### | 國際資助

##### ● 尼泊爾貧童助學計畫

##### 每月捐600元

- 認養一位國小貧童

##### 每月捐1000元

- 認養一位國中貧童

##### 每月捐1800元

- 認養一位雪巴育幼院童

##### ● 印度大手拉小手助學計畫

##### 每年捐15000元

- 資助印度貧童

#### 捐款資訊

##### 1/ 郵局郵政劃撥

劃撥帳號：13926664  
戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

##### 2/ 線上捐款

請由環宇官網首頁 (<http://www.icef.org.tw/>)  
進入智付通捐款系統

##### 3/ 銀行匯款(\*匯款後請來電告知捐款人抬頭、金額、帳號後5碼)

中國信託商業銀行 公館分行  
帳號：347-5402-6523-3  
戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

**愛心專線：02-29283688**

**《財務報表及捐款芳名錄請見環宇官網》**

**2018 年全台預計尋找 10000 名環宇之友  
共同守護社區弱勢家庭，關懷弱勢兒童！**